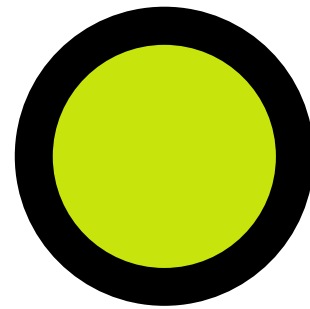


# Hälsa & Livsstil

## Föreläsningar, kurser och cirklar Våren 2012



### Föreläsningar:



#### Lycklig på riktigt

Går det att bli - och förbli - verkligt lycklig? Är lycka att tassa runt på rosa moln? Eller finns det en annan sorts lycka? **Karin Nordlander**, livsterapeut som tillsammans med Kajsa Ingemarsson gett ut boken "Drömliv - Lycklig på riktigt" berättar om sin syn på lyckan. Hon delar med sig av sina livserfarenheter och bjuder på konkreta metoder för att förankra meningsfullheten i vardagen och bli lycklig. På riktigt. Onsdag 22/2 kl 18.30-20.00, pris: 170 kr, anmälan senast 8/2



#### Medveten andning

Öka din energi och livskvalité bara genom att andas. Andningsinstruktören och författaren **Anders Olsson** visar och delar med sig av sina och andras erfarenheter om hur man enkelt kan förbättra sin vardagsandning och därmed få bättre sömn, mer energi, högre fysisk uthållighet, ökad fettförbränning samt minska problem som astma, allergi, högt blodtryck, stress och snarkningar. Onsdag 29/2 kl 18.30 -20.30, pris: 170 kr, anmälan senast 15/2



#### Mindfulness – ett sätt att hantera smärta.

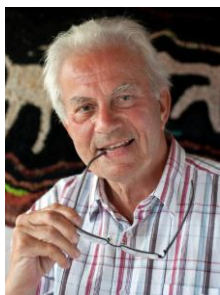
Breathworksmetoden, utvecklat av Vidyamala Burch som själv lever med svår smärta. Om att öppna sig för smärtan på ett välvilligt och accepterande sätt istället för att försöka besegra och övervinna den. Metoden kan tillämpas på smärtor som migrän, artrit, kronisk trötthet eller depression. **Lotta Pahleleg**, mindfulnessinstruktör berättar. Onsd 7/3 kl 18.30-20.00, pris: 100 kr, anmälan senast 29/2. SV, Hantverkargatan 12



#### Personligt varumärke

Oavsett om du driver eget företag eller är anställd, ditt personliga varumärke talar tydligt om vem du är och vad vi andra kan vänta oss av dig. Hur vill du att andra ska uppfatta dig? **Inger Eriksson**, beteendevetare och internationellt certifierad coach inspirerar och ger verktyg till hur du kan skapa ett tydligt personligt varumärke baserat på dina egna värderingar. Onsdag 14/3 kl 18.30- 20.30, pris: 170 kr, anmälan senast 29/2





### Läkare med rätt att hela

Möt **Jan Oleby**, läkaren som fått klartecken från Socialstyrelsen att arbeta med healing i sin sidoverksamhet. Han visar exempel på hur kropp och själ påverkar varandra, hur man kan arbeta med drömförståelse och inre resor samt hur svensk sjuk- och alternativvård skulle kunna komplettera varandra.  
Onsdag 21/3 kl 18.30 -20.30, pris: 190 kr, anmälan senast 7/3



### Naturens och trädgårdens läkande kraft

Vad händer i oss när vi möter naturen? På vilket sätt kan vi som storstadsbor ta vara på det goda gröna platserna som finns i vår närhet för att finna den återhämtning i vår vardag som vi så väl behöver? Natur som friskvård men även som en terapeutisk insats. **Yvonne Westerberg** som byggt upp Sinnenas trädgård och Haga hälsoträdgård samt skrivit boken "Sinnenas trädgård" bjuder på inspiration blandat med forskningsfakta.  
Onsdag 28/3 kl 18.30 -20.30, pris: 250 kr, anmälan senast 14/3

### Ayurveda - kunskap om livet

Enligt Ayurvedas filosofi beskrivs människan som en helhet sammansatt av många egenskaper, som formar hennes personlighet. Ayurveda identifierar ett antal så kallade kroppstyper, som var och en har sina specifika särdrag, kvaliteter och kännetecken. Föreläsare: **Peter Ljungsberg**, utbildad i Ayurveda och psykosyntesterapi

Onsdag 28/3 kl 15.30–17.00, pris: 100 kr, anmälan senast 21/3  
SV Hantverkargatan 12



### Ekologisk hårvård

Hur gör jag för att få ett naturligt, vackert och välmående hår? Vad hjälper, vad bör jag undvika och varför? Hur är det med tvättning, borstning och färg med örter och växter? **Lena Jansson**, ekologisk frisör med lång erfarenhet reder ut och delar med sig av sina bästa tips.

Onsdag 11/4 kl. 18.30–20.30, pris: 170 kr, anmälan senast 28/3



### Tillitens makt

"Hjärtat och passionen utgör drivkraften i den nya tiden." **Barbro Curman**, erkänd psykolog, gestaltterapeut och organisationskonsult som skrivit "Tillitens Makt - Mitt i armbågsvärlden" har inför boken intervjuat 12 erfarna chefer om vad som bidragit till deras hållbart framgångsrika verksamhet. Det handlar om värdegrund, metodik och förhållningssätt. En visdom vi alla kan känna igen och använda oss av både i arbetslivet och privat.

Onsdag 18/4 kl 18.30-20.30, pris: 170 kr, anmälan senast 4/4



### John of God – en annorlunda reseberättelse

I den lilla orten Abadania i Brasilien verkar den världskände healern João Teixeira de Faria, ofta kallad John of God. Till hans center kommer människor från hela världen och från alla samhällsklasser i hopp om fysisk och känslomässig läkning. Många upplever att de får hjälp. **Kristin Bomanson** berättar om verksamheten och sina reseupplevelser.

Onsdag 25/4 kl. 18.30–20.30, pris: 160 kr, anmälan senast 11/4

Samtliga arrangemang är på SV, Eriksbergsgatan 8B om inget annat anges.

Förnamlan (bindande) gäller för samtliga arrangemang.

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, 08-679 03 70. [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

## Workshops, kurser, cirklar:



### **Röstmod, Röstglädje och Röstens läkande kraft Nyhet**

Workshop med **Marie Bergman**, folkkär artist och etablerad pionjär inom röstutveckling och röstens läkande egenskaper. Rösten är en spegel av din livskraft, en direktväg till självutveckling och självläkning. Med enkla övningar som ger glädje och livsmod kan du öppna potentialer och förstärka ditt inre livssystem. På köpet kraftgör du din tal- och sångröst. Marie berättar om sin egen röstresa och ger dig nycklarna till rösten.

Onsdag 7/3 kl 18.00-21.00, pris: 295 kr, anmälan senast 22/2



### **Meditativ massage workshop**

Ladda batterierna, stanna upp en stund, lämna krav på resultat och prestation och tillåt dig att "bara vara". På några timmar hinner du både lära dig och få en mycket avslappnande meditativ massage på fötter, händer och huvud.

Ledare: **Kristin Bomanson**, massageterapeut

Lör 24/3 kl 10.00-14.00, pris: 495 kr

### **Mindfulness – ett sätt att hantera smärta Nyhet**

Breathworksmetoden, utvecklat av Vidyamala Burch som själv lever med svår smärta. Att öppna sig för smärtan på ett välvilligt och accepterande sätt istället för att försöka besegra och övervinna den. Metoden kan tillämpas på smärtor som migrän, artrit, kronisk trötthet eller depression.

Ledare: **Lotta Pahleteg**, mindfulnessinstruktör.

9 ggr – 1 650 kr, onsdagar kl 18.30–20.00 start 21/3

SV, Hantverkargatan 12

### **Mindfulness – medveten närvaro för kropp och själ**

Stress, irritation, sömnlöshet, koncentrationssvårigheter, spänningshuvudvärk, besvär från rygg, nacke eller axlar. Känner du igen dig? Mindfulness - uppmärksamhetsträning är en effektiv metod när du vill uppnå bättre balans i vardagen. Mindfulness reducerar och motverkar stress. Att öppna kropp och sinne för här och nu. Litteraturen: Mindfulness i vardagen, Ola Schenström köps in på egen hand. Ledare: **Michael Levin**

7 ggr – 1290,- tisdagar kl 19.30–21.00 Start 6/3

7 ggr – 1290,- fredagar kl 13.30–15.00 Start 9/3

SV Hantverkargatan 12

### **Bokcirkel personlig utveckling Nyhet**

Att träffas och diskutera kring en bok ger inspiration, erfarenhetsutbyte och utökad kunskap. Tillsammans väljer ni ut vilken bok som ska läsas inför nästa träff och vilka frågor ni vill diskutera. Cirkeln startar med boken "Drömliv – Lycklig på riktigt" av Kajsa Ingemarsson & Karin Nordlander. Böckerna köps in på egen hand. Igångsättare: Kristin Bomanson, SVStockholm

4ggr, tis 28/2, 27/3, 24/4, 22/5 kl 18.30-20.45, pris 275 kr

### **Hitta din skaparkraft helgkurs Nyhet**

Låt det egna uttrycket stå i centrum. I workshopen ingår olika konstnärliga språk, t ex dans/rörelse, bild, musik, poesi och psykodrama. Fokus läggs på själva processen, ej på teknik och prestation. Ledare: **Monica von Stedingk & Ann-Christin Ottander**

2 ggr – 1 650 kr, Fre 2/3 kl 18.00-21.00 + Lör 3/3 kl 10.00-18.00

Psykosyntesakademin, Tengdahlgatan 32, Söder

### **Örtvandringar**

Ät- och drickbart i naturen. Stadsvandring med inriktning på vilda örter till mat, te och krydda.

Örtvandringen leds av **Ulla Jansson**

2/5 kl 18.30-20.00 Tantolunden

3/5 kl 18.30-20.00 Djurgården

Pris: 100 kr, anmälan senast 2/4

Samtliga arrangemang är på SV, Eriksbergsgatan 8B om inget annat anges.

Föranmälan (bindande) gäller för samtliga arrangemang.

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, 08-679 03 70. [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)



Studieförbundet  
Vuxenskolan

### **Lugna rörelser Nyhet**

Meditation, lugna rörelser, andningsövningar.

Ledare: **Monica von Stedingk**

10 ggr – 1 450 kr, tisdagar kl 11.00-12.30 Start: 7/2

Psykosyntesakademin, Tengdahlsgratan 32, Söder

### **Pilates**

Pilates är en träningsform som kombinerar rörelse, tanke och andning. Du förbättrar din hållning, ökar din rörlighet och smidighet. Pilates tränar bl a styrka, balans och koordination samt motverkar stress och ryggbesvär. Ledare: **Åsa Ekelund**, pilatesinstruktör.

Nybörjare 11 ggr – 1450:- torsdagar kl 10.30 – 12.00 Start 15/3

Fortsättning 11 ggr – 1450:- torsdagar kl 08.45-10.15 Start 15/3

Plats: Birkagården, ( stora salen 1 tr ned) Karlbergsvägen 86

### **Rosenrörelser**

Rogivande och vitaliserande rörelser för kropp och välbefinnande. Stimulerar rörelseförmågan, balans, koordination och kreativiteten. Ledare: **Barbro Bengtsson**, instruktör i Rosenrörelser

12 ggr – 1 200 kr

Tisdagar kl 16.30-17.30 Start: 14/2

Onsdagar kl 11.00-12.00 Start: 15/2

Måndagar kl 17.30-18.30 Start: 13/2

### **Hatha Yoga**

Hatha Yoga är en livsfilosofi och träningsform som skapar välbefinnande på flera nivåer: fysiskt, mentalt och emotionellt. Utövandet är speciellt gynnsamt när vi blir äldre. De mjuka övningarna anpassas efter varje kropps unika förutsättningar. Ledare: **Josefin Hill**, yoga- och mindfulnessinstruktör

5 ggr – 1150:- tisdagar kl 10.45-12.15 Start 6/3

Plats: Birkagården, (stora salen 1 tr ned) Karlbergsvägen 86

### **Qigong**

Ledare: **Kirsi Nieminen**, leg. sjukgymnast

10 ggr – 870 kr, tisdagar kl 17.30-18.30 Start: 14/2

Vattenhuset, Östermalmsgatan 65, Östermalm

### **Hälsodans Nyhet**

Som dansare finner du självkänslan, livslusten och lugnet som ökar ditt välbefinnande. En ny form av friskvård för alla åldrar! Ledare: **Monica von Stedingk**

10 ggr – 1 450 kr

Tis kl 13.30-15.00 Start: 7/2

Psykosyntesakademin, Tengdahlsgratan 32, Söder

### **Frigörande dans**

En fri dansform som tränar dig både fysiskt och mentalt, frigör spänningar och stärker din självkänsla.

Ledare: **Monica von Stedingk**

Grund 10 ggr – 1 650 kr, tisdagar kl 17.30-19.00 Start: 7/2

Fortsättning 10 ggr – 1 650 kr, tisdagar kl 19.30-21.00 Start: 7/2

Psykosyntesakademin, Tengdahlsgratan 32, Söder

### **Frigörande dans grund helgkurs**

Ledare: **Monica von Stedingk**

2 ggr – 1 650 kr

Fre 10/2 kl 18.00-21.00 + Lör 11/2 kl 9.30-17.00

Psykosyntesakademin, Tengdahlsgratan 32, Söder

Hela studieprogrammet kan laddas ner från [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

Vill du ha mail om vad som är på gång inom Hälsa & Livsstil? Skicka ett mail till [kristin.bomanson@sv.se](mailto:kristin.bomanson@sv.se) så kommer du med på infolistan.



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

Samtliga arrangemang är på SV, Eriksbergsgatan 8B om inget annat anges.

Föranmälan (bindande) gäller för samtliga arrangemang.

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, 08-679 03 70. [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)